Jurnal Ecopsy Volume 12, Nomor 2, Oktober 2025, 80-94
doi: 10.20527/ecopsy.2025.10.001

eISSN: 2354-7634
pISSN: 2354-7197

Strategi Koping pada Korban Banjir Bandang di Desa Wonosoco

Coping Strategies for Flash Flood Victims in Wonosoco Village

Fathul Faruq & Mohammad Khasan*
Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, 59327, Indonesia

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan strategi koping korban banjir bandang di desa Wonosoco. Metode penelitian yang diterapkan adalah metode kualitatif dekriptif, data penelitian melalui observasi dan wawancara serta menganalisis data secara manual dengan menggunakan metode koding. Kredibilitas penelitian menggunakan triangulasi dari berbagai sumber data. Informan penelitian ini adalah tiga orang warga yang berdomisili di Desa Wonosoco dan pernah menjadi korban bencana banjir bandang tahun 2021. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping korban banjir di Desa Wonosoco dapat dijelaskan melalui tiga kategori koping. Pertama, *emotion focused coping* berbagai bentuk emosional yang dilakukan untuk mengurangi dampak stres, dari ketiga informan hanya informan 1 yang memunculkan koping dalam bentuk *wishful thinking* yaitu dengan berpikir bahwa masih ada harapan untuk bisa menghadapi masalahnya, Kedua, *problem focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari atau usaha mengontrol situasi keadaan uniknya adalah hanya informan 1 yang menggunakan *exercising restraint coping* yakni dengan cara menunggu saat yang tepat untuk proses masalah, dan Ketiga *seeking social support* usaha meminta pertolongan dari orang lain. hanya ada informan 2 menggunakan bentuk *help guidance* yakni mencoba untuk mencari arahan dari orang lain berpengalaman, dan *tangible aid* yakni mencari dukungan nyata dari orang lain. Simpulan sekaligus implikasi penelitian menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan dalam menghadapi banjir bandang di Desa Wonosoco cenderung bersifat pasif, dengan dominasi mekanisme *repression* dan *acceptance*, minimnya *active coping* serta dukungan sosial yang terbatas, sehingga diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan kesiapsiagaan, adaptasi, dan dukungan psikososial bagi korban bencana.

Kata kunci: Banjir Bandang, Koping Stres, Desa Wonosoco

ABSTRACT
This study aims to explain the coping strategies of flash flood victims in Wonosoco village. The research method applied is a descriptive qualitative method, research data through observation and interviews and analyzing data manually using the coding method. The credibility of the study uses triangulation from various data sources. The informants of this study were three residents who live in Wonosoco Village and were victims of the 2021 flash flood disaster. The results of this study indicate that the coping strategies of flood victims in Wonosoco Village can be explained through three coping categories. First, emotion-focused coping various emotional forms was carried out to reduce the impact of stress, from the three informants only informants one that gave rise to coping in the form of wishful thinking, namely by thinking that there is still hope to be able to deal with the problems of both, The second problems focused coping is an attempt to reduce stressors, with Learning or efforts to control the unique situation is only informant 1 who uses exercising restraint coping, namely by waiting for the right time for the problem process. The third seeking social support by asking for help from others. There is only informant 2 using the form of help guidance that is trying to find directions from other experienced people and tangible aid that looking for concrete support from others. Conclusions as well as the implications of the study show that the coping strategy used in dealing with flash floods in the village of Wonosoco tends to be passive, with the dominance of repression and acceptance

***Korespondensi:**
Mohammad Khasan
mohammad.khasan@umk.ac.id

Masuk: 7 November 2024
Diterima: 19 April 2025
Terbit: 30 Oktober 2025

Sitasi:
Faruq, F., & Khasan, M. (2025). Korelasi Antara *Nature Relatedness* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy, 12*(2), 80-94. http://doi.org/10.20527/ecopsy.2025.10.001

mechanisms, the lack of active coping and limited social support, so that interventions are needed that can increase preparedness, adaptation, and psychosocial support For disaster victims.

Keywords: Flash Floods, Coping, Wonosoco Village

PENDAHULUAN

Wilayah Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia dan merupakan rumah bagi 129 gunung berapi aktif, atau Cincin Api, yang terletak di persimpangan tiga lempeng tektonik aktif dunia: lempeng Indo-Australia, Eurasia, dan Pasifik, dengan Cincin Pasifik. Kebakaran dan Persimpangan tiga lempeng tektonik membuat negara kepulauan ini berisiko terkena bencana alam, dan lokasi Indonesia yang tropis serta kondisi hidrologisnya memicu bencana alam lainnya (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2008). Pada Undang-undang nomor 24 tahun 2007, bencana adalah suatu peristiwa atau rangkaian peristiwa yang disebabkan oleh faktor alam dan atau faktor bukan alam serta faktor manusia yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan hidup, kerusakan harta benda, dan dampak psikologis, dijelaskan lebih lanjut pada undang-undang tersebut, bencana yang disebabkan faktor alam yaitu banjir, gempa bumi, banjir bandang, angin puting beliung, tanah longsor dan kekeringan.

Banjir adalah kejadian dimana air menggenangi suatu daerah yang biasanya tidak digenangi air dalam rentan waktu tertentu, kejadian ini karena intensitas hujan yang tinggi, mengakibatkan air meluap ke drainase, sungai, danau, dan laut (BNPB, 2007). Banjir bandang yaitu banjir yang datang tiba-tiba dengan debit air yang besar, hal ini dikarenakan aliran air sungai pada alur sungai terbendung (UU nomor 24 tahun 2007). Wilayah banjir yang didalamnya dihuni oleh manusia mempunyai dampak negatif seperti korban meninggal, kerusakan material, pengalaman taumatis, dan efek psikologis (Seniarwan *et al*, 2013).

Data yang diperoleh dari Geoportal data bencana Indonesia (2022) selama kurun waktu tahun 2022 sudah terjadi 536 kali bencana banjir dari 1.381 seluruh kejadian bencana, tentunya banjir memiliki nilai probabilitas yang cukup tinggi di antara kejadian bencana lain. Di Provinsi Jawa Tengah di pesisir utara terdapat beberapa wilayah yang rawan banjir, salah satunya adalah Kabupaten Kudus yang luasnya 425,17 kilometer persegi dan terdiri dari 9 kecamatan yang terletak di ujung selatan Kabupaten Undaan Kabupaten Kudus dan merupakan daerah rawan banjir. Bencana banjir di Kabupaten Kudus disebabkan oleh faktor alam seperti kondisi geografis. Curah hujan mencapai 2.500 mm/tahun dan infrastruktur irigasi yang lemah (Farchatun & Indriyani, 2015).

Banjir di Kudus pada tahun 2021 berdampak pada 6 kecamatan yaitu Jati, Kaliwungu, Mejobo, Jekulo, Bae dan kecamatan Undaan di desa Wonosoco. Banjir bandang di Wonosoco sisebabkan hujan deras yang terjadi di kawasan pegunungan kendeng sehingga sungai meluap ke pemukiman masyarakat. dampaknya dari genangan air yang menyisakan lumpur serta satu dapur milik warga ambruk diterjang banjir (Aji, 2021)

Pada bulan Desember tahun 2019 di malam hari, pernah terjadi banjir bandang di desa Wonosoco, banjir terjadi tiga kali, tidak ada korban jiwa namun pemukiman dan kawasan wisata sendang Dewot terendam air serta lumpur yang cukup tebal (Hazami, 2019). Banjir bandang yang terjadi di desa Wonosoco berdampak pada wisatawan yang berada di kawasan wisata, dua sepeda motor terbawa arus dan satu korban meninggal dunia hingga terbawa arus sampai di aliran sungai londo wilayah Prawoto Kabupaten Pati, (Lathif, 2017). Banjir dan longsor yang terjadi pada tahun 2014 di Kabupaten Kudus juga

menimbulkan korban dan kerusakan yang cukup parah, terdapat 14 rumah dan 12 orang tertimbun serta ada 936 jiwa mengungsi (Amri, 2014). Pasca terjadinya bencana, korban bencana dapat mengalami gangguan psikologis, bentuk gangguan psikologis tersebut berupa gangguan stres pasca trauma (Abrianto, *et al* 2018).

Respon tubuh yang bersifat non spesifik pada semua tuntutan beban atasnya disebut stres (Hawari, 2001). Pada kamus ilmu konseling dan terapi, stress mempunyai arti beban tubuh orangyang berlebih berupa fisik dan psikis sampai melampaui daya tahan penderita (Mappiare, 2006).

Orang yang stres akan menunjukkan berbagai respon. terdapat respon emosional, yaitu rasa cemas, takut, kesal, marah, sedih, murung, dan dukacita. Respon fisiologi, yaitu *the general adaptation syndrome, fight and flight response*, serta *brain-body pathway*. Respon tingkah laku atau aktivitas (behavioral) pada stress melibatkan koping, yaitu semua upaya untuk menyelesaikan, menoleransi, mengurangi dari tuntutan sumber stres, penggunaan koping sering diterapkan terhadap upaya-upaya yang secara inheren bersifat sehat (Mashudi, 2014)

Apabila bencana banjir terjadi secara rutin, masyarakat tentu mempunyai koping atau cara sendiri untuk mengatasinya (Khasan & Widjanarko, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi *et al.* (2020) dengan judul Bentuk Koping dan Pemahaman Masyarakat Dalam Menanggulangi Risiko Bencana, diperoleh bahwa terdapat beberapa strategi koping yang dilakukan, seperti menaikkan barang ke tempat yang lebih tinggi dan mencari dukungan sosial. Namun banyak juga di antaranya yang memilih menghindar dan lari dari masalah.

Menurut Taylor (Mashudi, 2014) koping adalah proses peneglolaan tuntutan (eksternal maupun internal) diluar kemampuan individu. Menurut Passer dan Smith (2008) kategori koping stres terdiri dari tiga: 1) *emotion focused coping, 2) problem focused coping,* dan *3)seeking social support.*

Passer dan Smith (2008) menjelaskan lebih rinci bentuk koping stres pada setiap aspek sebagai berikut: *1) Emotion focused coping* adalah semua bentuk emosional yang bertujuan untuk mengurangi stress. bentuk perilakunya: a. *Positive reinterpretation,* yaitu mengambil prespektif positif pada setiap pengalaman yang dialami. b. *Acceptance,* yaitu sikap menerima kejadian yang dialami sebagai jalan hidup. c. *Denial,* yaitu mengurangi kesadaran diri akan peristiwa tertentu, pengalaman atau rasa yang memungkinkan menyakitkan dapat diakui. d. *Repression,* yaitu mengeluarkan ide, konsep dan emosi yang bertujuan untuk menghindar darii konflik dan ancaman. e. *Escape-avoidance,* yaitu bentuk *coping* dimana seseorang menghindar dari masalah. f. *Wishful thinking,* yaitu *coping* dalam betuk berpikir masih ada harapan untuk menghadapi masalah. g. *Controlling feeling,* yaitu *coping* berupa mengatur perasaan individu dengan mencoba memahami permasalahan yang dialami. *2) Problem focused coping* adalah usaha meminimalisir stresor, berupa mempelajari cara atau keterampilan yang baru untuk mengubah pokok masalah. Bentuk perilaku yang dimaksud antara lain: a. *Active coping*, yaitu langkah nyata memecahkan masalah disertai keputusan untuk menyelesaikan masalah. b. *Planning,* yaitu individu membuat perencanaan menghadapi *stressor* c. *Suppression of competing activities*, yaitu memusatkan pikiran pada masalah utama, sehingga tidak menghabiskanwaktu pada masalah lain. d. *Exercising restraint coping,* yaitu usaha individu menunggu waktu yang tepat untuk meyelesaikan masalah. e. *Assertive confrontation,* yaitu mempertegas kondisi yang dialami serta melakukan pembelaan. *3) Seeking Social Support* adalah usaha individu meminta pertolongan orang lain untuk mengurangi stres yang dialami. Bentuk perilaku ini adalah: a. *Help and guidance,* yaitu mencari bantuan dari orang lain yang lebih berpengalaman. b. *Seeking social support for emotional reasons,* yaitu mencari dukungan sosial sebagai kekuatan untuk bertahan. c. *Affirmation of*

worth, yaitu mencari penegasan dari individu lain tentang manfaat atau nilai yang bisa diambil dari masalah yang telah dialami. d. *Tangible aid,* yaitu mencari dukungan nyata dari invidividu lain dalam bentuk material seperti uang atau barang.

Kemampuan koping yang baik bisa membentuk seseorang belajar memodifikasi kebiasaan berpikir, sehingga memicu munculnya respons emosional yang tidak tepat dan untuk mengontrol respons stimulus fisiologis melalui keterampilan untuk bersikap tenang (Passer & Smith, 2008). Namun, berdasarkan beberapa fakta yang diuraikan diatas, penyintas banjir di desa Wonosoco memiliki masalah koping saat terjadi banjir bandang, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian secara empiris terkait masalah koping korban banjir bandang di desa Wonosoco. Menjadi pertanyaan mendasar adalah bagaimana dinamika dan aspek koping apa saja yang dilakukan oleh warga desa Wonosoco dalam mengahadapi banjir bandang yang terjadi? Sekaligus menjadi tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan strategi koping pada korban banjir Bandang di desa Wonosoco.

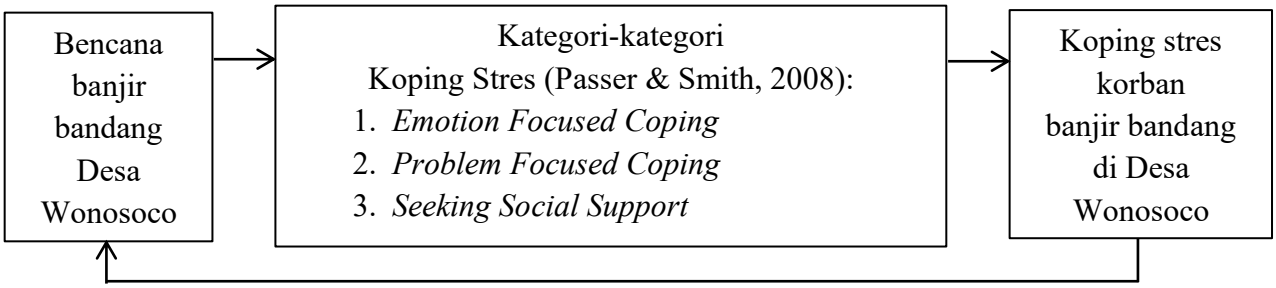
METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk memahami realitas sosial (Mamik, 2015). Diperjelas lagi oleh Moleong (2014), penelitian ini mengunakan metode kuatitatif deskriftif, pendekatan kualitatif deskriptif adalah pendekatan penelitian yang menyajikan hasil data-data berupa kata-kata atau gambar-gambar, bukan data dalam bentuk angka. Fokus penelitian ini adalah mendeskripsikan dinamika aspek koping korban banjir bandang di desa Wonosoco. Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan tersebut misalnya orang tersebut yang dianggap paling mengetahui tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai orang yang paling menguasai sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti, dampaknya adalah data yang dihasilkan sangat berkualitas (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini yang menjadi informan penelitian didasarkan pada kriteria yaitu berdomisili di Desa Wonosoco dan pernah menjadi korban banjir bandang tahun 2021 sebanyak tiga orang. Data penelitian memakai pengamatan langsung dan wawancara bebas terpimpin menggunakan panduan wawancara yang dilandaskan aspek-aspek penyusun koping stress Passer dan Smith (2008). Setelah itu, data yang diperoleh akan melewati proses koding serta kredibilitas penelitian melalui trianggulasi sumber data, yaitu dengan cara membandingkan keadaan dan perspektif informan dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain yang mengenal informan yang berlandaskan aspek-aspek koping stres sebanyak 3 orang. Secara sederhana, desain penelitian dapat dilihat pada gambar 1.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, berikut profil ketiga informan yang menjadi narasumber pada penelitian, dapat dilihat pada tabel 1.

Gambar.1 Desain Penelitian Koping Stres Korban Banjir di Desa Wonosoco



Berdasarkan hasil koding dan triangulasi data, berikut hasil interpretasi deskriptif ketiga informan berdasarkan aspek koping stres:

Informan I

Emotion Focused Coping

Informan berharap tidak terjadi banjir lagi kedepannya dan diberikan keselamatan materiil dan nonmateriil. Berikut adalah pernyataan informan :

> *Yo mugo-mugo wes ra banjir neh, wonge slamet, omahe aman, sawahe keno dipanen (ya semoga tidak terjadi banjir lagi, arangnya selamat, rumahnya aman, hasil persawahan bisa dipanen). (A1.22)*

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

Informan	Inisial	Usia	Profesi	Dampak Materil	Dampak Aksesbilitas/ fasilitas	Dampak Psikologis
I	A	47 Tahun	Petani	• Setiap musim hujan, rumah kemasukan air dan lumpur. • Tahun 2021, rumah rusak, terutama bagian dapur • Merusak persawahan informan	• Kesulitan dalam melakukan aktifitas harian.	• Merasa was-was, panik dan khawatir karena air begitu deras dan bisa membawa hanyut apa saja, takut jika tidak sempat menyelamatkan barang berharganya
II	W	53 Tahun	Pengelola Wisata	• Setiap musim hujan, rumah kemasukan air dan lumpur	• Saat banjir sudah surut ia juga kesulitan karena harus membagi waktu berbenah rumah dan berbenah infrastruktur yang rusak di kawasan wisata.	• mengeluhkan pusing saat terjadi banjir. karena merasa memiliki dua tanggung jawab yang harus ia jaga, yaitu kawasan wisata Wonosoco serta keluarga di rumahnya.
III	T	46 Tahun	Kepala Dusun	• Setiap musim hujan, rumah kemasukan air dan lumpur. • Merusak kolam ikan hias di depan rumah informan berubah menjadi kolam lumpur		• Selalu gelisah, khawatir, dan was-was jika tiba-tiba datang banjir bandang terutama saat malam hari disaat semua masyarakat wonosoco sedang istirahat.

Problem Focused Cop ing

Informan memilih menunggu musim kemarau untuk memperbaiki rumah dan sawah yang rusak akibat banjir bandang. Berikut adalah pernyataan informan :

yo… nek pas musim panas mas, wayah ora banjir, nek pas musim udan, musim banjir kan ora sempat lapo lapo mas (ya kalau musim kemarau mas, musim dimana tidak ada bencana banjir, kalau musim hujan, terjadi banjir, saya tidak bisa berbuat apa-apa). (A2.9)

Informan menegaskan dirinya kurang berpengetahuan dan berpengalaman mengatasi bencana banjir bandang. Informan juga mengaku hanya mengetahui GAPOKTAN (Gabungan Kelompok Tani) sebagai tempat untuk meminta bantuan. Berikut adalah pernyataan informan :

Yo tau mas, neng wong kene ku wong deso yo ra patio mudeng, ojo dipadakno sampeyan, ri nek menowo sampeyan ono ide malah wong-wong seng koyok aku jal diarahno (ya tahu mas, tapi orang desa sini itu tidak begitu tahu, jangan dibandingkan seperti kamu, kalau kamu punya ide-ide atau gagasan bisa mengarahkan orang-orang seperti kami) . (A2.11)

Ono mas, tapi mung bibit tok. Saiki wong nandur iku butuhe ora mung bibit, rabuk e, tenogone, banyune, obat e meh di golekno neng ndi nek bantuane mung bibit tok (ada mas, tapi hanya bibit saja. Sekarang petani menanan itu tidak sekedar butuh bibit saja, ada pupuk, tenaga kerja, air, dan obat kimia). (A2.12)

Iyo mas, aku retine yo iku soko deso lewat GAPOKTAN (iya mas, yang saya tahu dari desa itu melalui GAPOKTAN). (A2.13)

Seeking Social Support

Informan merasa bahwa para tetangga juga menderita akibat banjir, sama seperti dirinya. Berikut adalah pernyataan informan :

Ora pernah mas, sopo sing ape entuk manfaat soko banjir mas? Wong-wong juga ora ono sing tau mikir soal manfaate banjir iki. Justru malah rugi mas, ora ono manfaat opo-opo (tidak pernah mas, siapa yang dapat manfaat dari banjir mas? orang-orang juga tidak pernah terfikir manfaat banjir. justru kerugian yang kami dapat mas, tidak ada manfaatnya). (A3.15)

Meskipun informan mengaku telah mendapat bantuan, nyatanya bantuan yang diberikan tidak cukup untuk membenahi sawah dan harta benda yang rusak akibat banjir. Maka dari itu hingga sekarang informan masih menunggu bantuan secara materi dari orang lain. Berikut adalah pernyataan informan :

Pernah ono mas, tapi yo ora sepiro. Bantuan mung bibit kae to mas kanggo sing sawahe do kelem (pernah ada mas, tapi ya tidak seberapa. bantuan hanya bibit bagi yang sawahnya tenggelam karena banjir). (A3.17)

Wong deso ngene iki meh golek bantuan neng ndi mas? Ora duwe kenalan wong gede-gede (orang desa seperti ini mau minta bantuan kemana mas? tidak punya jaringan orang-orang penting) . (A3.18)

Yo mestine perangkat deso mas, mengko nek wis entuk, wong-wong kyok aku ngene diundang neng deso kanggo jupuk bantuane (ya pastinya perangkat desa mas, nanti jika sudah dapat, orang seperti saya ini diundang, diminta ke desa untuk mengambil bantuan). (A3.19)

Informan II

Emotion Focused Coping

Informan memilih memendam masalah yang dialami karena tidak ingin merepotkan orang lain. Berikut adalah pernyataan informan:

Kulo batin piyambak mas, kabeh wis do mikir urusane dewe, tur kulo ora pengen

nambahi abot pikirane wong liyo, mpun kersane kulo mawon sing mbatek ngrasakke kabeh iki (saya pendam sendiri perasaan saya mas, semua sudah memikirkan uruasannya masing-masing, saya juga tidak ingin membebani orang lain, biarkan saja semua beban ini saya yang menanggung). (W1.18)

Informan mengaku hanya bisa pasrah dengan keadaan. Berikut adalah pernyataan informan :

Meh py mas, awake ngene iku isone mung pasrah, ndongo nyenyuwun karo gusti ben supoyo cobane di entengke, karo tinggal njagong, ngopi ro guyu, nek ora tak gawe ngono yo malah tambah stress sabendino aku mas (mau bagimana lagi mas, kita hanya bisa pasrah, berdoa kepada Tuhan supaya cobaan ini cepat berakhir, sama ditinggal ngobrol, mhopi sambil tertawa, kalau tidak dibuat seperti itu ya setiap hari saya bisa tambah stres). (W1.17)

Informan sempat berpikir untuk mundur sebagai pengelola wisata agar bisa fokus mengurus keluarga, namun karena tidak ada yang mau menggantikannya informan terpaksa melanjutkan jabatannya sebagai pengelola wisata. Berikut adalah pernyataan informan :

Sempat kepikiran mas, kulo mundur dadi ketua POKDARWIS (Kelompok Sadar Wisata), ben supoyo nek wayah banjir iku kau iso fokus ngrumati omah, ben pikiran ora kepecah pecah tapi kabeh ijeh do ngakon aku sing nyekel, ora ono sing gelem genteni. Yowis tak lakokane sak kuatku mas (Pernah kepikiran mas, saya mundur dari ketua POKDARWIS, supaya saat banjir bisa fokus menyelamatkan rumah, supaya pikiran tida terpecah, tapi semua saya yang bertanggungjawab, tidak ada yang mau menggantikan, ya sudah saya pegang semampu saya mas). (W1.20)

Problem Focused Coping

Informan telah melakukan beberapa tindakan untuk mengurangi dampak banjir hanya saja masih terbatas sesuai pengetahuannya. Berikut adalah pernyataan informan :

Pripun ya mas? Angger sak iso isone mas, misal latarku tak adang adangi watu, lawange tak ganjel ben ora buka pas ono banjir, nek banyune munggah terus yo barang barangku tak unggahne duwur kasur (bagaimana ya mas? sebisanya, misal teras saya tutup dengan bebatuan,pintu saya halangi agar tidak terbuka saat banjir, kalau airnya naik ya barang-barang saya naikkan ke kasur. (W2.3)

Informan menegaskan dirinya memiliki beberapa tanggung jawab yang sulit diatasi sekaligus, terutama dalam mengatasi banjir. Berikut adalah pernyataan informan :

Iyo, tapi kan ora iso ngono juga mas, sendang iki yo tanggung jawabku, TIC (Touris Information Center) kae yo tanggung jawabku, ojo meneh nek pas ono wong do wisata rene kan mau mulo aku sing tanggung jawab mas. Lah nek aku ngedum awakku ngono iki wong omah do nesu malah (Iya, tapi tidak bisa seperti itu mas, sendang (sumber mata air) ini ya menjadi tanggung jawabku. TIC sendang juga tanggung jawabku, apalagi kalau pas ada wisatawan mau tidak mau saya yang bertangung jawab. kalau saya fokus di sendang, orang rumah yang ngambek)(W2.13)

Nggih mas, ancen ndang kudu diatasi mas. Soale nek ora ndang diatasi, eman sing bangun nggon wisatane. Wis dibangun larang larang tapi malah katut banjir (iya mas, memang harus segera diatasi mas, karena jika tidak segera diatasi, sayang sekali kalau sudah dibangun tapi tidak dipaki untuk wisata. Sudah bangun mahal-

mahal tapi malah diterjang banjir bandang). (W2.14)

Seeking Social Support

Informan juga mengharapkan adanya bantuan materi untuk mengatasi dampak banjir. Berikut adalah pernyataan informan :

Pados teng pundi mas. Nek wonten sing nawani opo maringi yo tak tompo, bantuan soko njobo yo ono ning ora akeh, mergo deso iki sing diurusi wong akeh, wernone juga akeh, dadi ancen di dum roto (cari dimana mas. Kalau ada yang menawari atau kasih yang saya terima, bantuan dari luar ya ada tapi banyak, karena desa (Wonosoco) ini diurus orang banyak, latar belakangnya juga berbeda-beda, jadi ya dibagi rata) . (W3.5)

Informan III

Emotion Focused Coping

Informan memilih memendam stress yang dialami karena menilai suatu saat akan hilang dengan sendirinya. Cara lain yang dilakukan dengan pergi memancing untuk mengalihkan diri dari masalah. Berikut adalah pernyataan informan :

Wis angger tak botak-batek dewe mas, nek wis ora betah angger tak tinggal lungo mancing mas, mengko nek wis ayahe lah do meneng dewe. Nek ora ngono malah stress temenan aku mas (ya saya pendam sendiri mas, kalau sudah tidak kuat ya saya tinggal mancing mas, nanti kalau sudah mereda hilang sendiri. Kalau tidak malah saya jadi stres) . (T1.11)

Problem Focused Coping

Informan hanya menyiapkan alokasi dana sebagai bentuk perencanaan banjir. Berikut adalah pernyataan informan :

Nggih, nek aku sebagai perangkat yo nyiapke alokasi dana soko deso sing di nggo khusus dingo ngurusi banjir mas (ya, kalau saya sebagai perangkat desa ya menyiapkan alokasi dana dari desa untuk mengurus banjir mas). (T2.8)

Informan telah melakukan berbagai cara untuk menangani banjir yang mencakup masyarakat desa wonosoco maupun keluarganya sendiri. Berikut adalah pernyataan informan :

Nggih katah mas, mulai duwurke tanggul, pelebaran sungai, pernah ditekani BPBD untuk sosialisasi soal penanganan bencana banjir juga, wis ono papan informasi evakuasi, titik kumpul, tumbas peralatan kanggo resik-resik lumpur. Katah mas (ya banyak mas, mulai meninggikan tanggul, pelebaran sungai, pernah didatangi BPBD untuk sosialisasi tentang penanganan bancana banjir, sudah ada papan informasi evakuasi, titik kumpul, beli peralatan untuk bersih-bersih lumpur, banyak mas). (T2.4)

Nek kulo dewe nggih niko mas damel pager omah, ben nek pas banjir lumpure do mandek neng ndalan dadi ora mlebu omah, soale resik-resik lumpur iku abot mas (kalau saya sendiri ya itu mas membuat pagar rumah, supaya saat banjir lumpur berhenti dijalan tidak sampai masuk rumah , karena bersih-bersih lumpur itu berat mas). (T2.5)

Informan menegaskan bahwa dirinya berada pada kondisi yang sulit karena memiliki rekan kerja dan masyarakat yang kurang bisa bekerja sama mengatasi masalah banjir bandang di Desa Wonosoco. Letak geografis desa Wonosoco yang tidak menguntungkan dan perangkat desa yang tidak mau saling menjaga untuk kebaikan desa Wonosoco. Berikut adalah pernyataan informan :

Mungkin yo mas, tapi tak rasak-rasakke kok yo ijeh kurang wae, rumangsaku opo wae sing tak lakoni kyok ora ono hasile, ngurus banjir yo nyatane ijeh kebanjiran saben tahun, kayane rak ono gunane blas

kabeh sing wis tak lakoni iki mas (mungkin ya mas, tapi saya rasakan kok masih kurang terus, perasaan apa saja yang saya lakukan tidak ada hasilnya, mengurus banjir ya buktinya masih kebanjiran setiap tahun, seperti tidak ada gunanya sama sekali apa yang saya usahakan ini mas). (T2.13)

Yo ngoten iku lah mas, perangkat neng kene iku nek sing gelem kerjo yo gaweane akeh, neng sing ora gelem kerjo yo mung tengak-tenguk tok (ya begitulah mas, perangkat desa disini itu yang mau kerja (mengurus banjir) pekerjaannya banyak, tapi yang tidak mau kerja ya hanyadiam saja) . (T2.14)

Nggih paham mas, wong sabendino pancen iku sing diadepi, awake dewe iki posisine rawan, deso neng pojokan dewe, di kelilingi gunung, banjir , wisata, guo, nggih do paham mas, tapi ora kabeh do gelem ngruwat lan ngupokoro antrah apike piye (iya saya paham mas, setiap hari pekerjaan yang dihadapi ya itu, letak (geografis desa wonosoco) ini rawan, desa paling pojok (di Kudus) dikelilingi gunung, banjir, wisata gua, ya sudah paham mas, tapi tidak semua mau saling menjaga baiknya bagaimana) , . (T2.15)

Seeking Social Support

Informan sering berbicara dengan istri ketika dihadapkan pada berbagai masalah. Berikut adalah pernyataan informan :

Alhamdulillah ibune cah-cah iku sabar dan ora akeh sambate, dadine aku malah sing sering wadul dan sambat karo dee. Ancen dee sing ora bosen-bosen tak critani, sing terus dukung aku kanggo terus berjuang kanggo keluarga lan kanggo deso, nek ora ono dee aku wis ora ngerti sopo meneh sing iso tak sambati mas (Alhamdulillah ibunnya anak-anak (istri) itu sabar dan tidak banyak mengeluh, jadinya saya yang sering curhat dan mengeluh dengan istri. memang istri yang tidak bosan-bosan saya curhati, yang terus mendukung saya untuk berjuang untuk keluarga dan desa, kalau tidak ada istri saya sudah tidak tahu lagi kepada siapa saya curhat mas). (T3.7)

Informan mencari penegasan nilai/hikmah yang diambil dari istrinya. Berikut adalah pernyataan informan :

Nek wong liyo mboten mas, ancen mung ibune cah cah iku mau sing tak critani dan tak sambati mas ah (kalau orang lain tidak mas, ya hanya istri itu untuk berbagi cerita dan curhat mas). (T3.10)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, penulis akan menganalisis dinamika aspek koping pada ketiga informan. pada setiap aspek (tema), dapat dilihan persamaan dan perbedaan antara ketiga informan pada tabel 2.

Diketahui pasca bencana banjir melanda desa Wonosoco, ketiga informan tidak menemukan hal positif yang dapat dijadikan pembelajaran dan mengaku stres dengan kondisi yang dialami pasca kejadian banjir bandang. Informan I tertekan karena harus menanggung kerugian secara ekonomi, informan II tertekan karena tanggung jawabnya sebagai pengelola wisata dan kepala keluarga, sedangkan informan III tertekan karena diberi tugas oleh kepala desa untuk mengatasi masalah banjir di Desa Wonosoco. Ketiga informan mengaku gelisah, cemas, khawatir dengan dampak banjir. Berdasarkan hal tersebut, informan I mengaku tidak menerima kesulitan ekonomi yang dihadapi, sedangkan informan II dan III hanya bisa pasrah dan tidak memiliki harapan lagi kedepan karena tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Tabel 2. Analisis ketiga informan

Kategori	Informan I (A)	Informan II (W)	Informan III (T)
Emotion Focused Coping	Diketahui informan dalam kategori *emotion focused coping* tidak menggunakan koping stres dengan bentuk *denial, acceptance*, *positif reinterpretation*, *controlling feeling* dan *escape avoidance* karena informan tidak menerima kejadian, tidak mampu mengambil hal positif dari kejadian tersebut, informan juga tidak berupaya melarikan diri dari masalah karena memiliki ikatan secara emosional dengan desa, dan informan mengaku sampai sekarang tidak bisa mengatasi perasaan was was ketika hujan yang berlangsung lama, terutama saat malam hari.	Diketahui informan dalam kategori *emotion focused coping* tidak menggunakan koping stres dengan bentuk *denial*, *positif reinterpretation, controlling feeling* dan *wishful thinking* karena tidak menutupi pengalaman buruk, tidak menemukan hikmah, merasa gelisah ketika terjadi hujan dan anak yang bermain di dekat sungai, serta tidak memiliki harapan untuk kedepannya.	Diketahui informan dalam kategori *emotion focused coping* tidak menggunakan koping stres dengan bentuk *denial*, *positif reinterpretation, controlling feeling* dan *wishful thinking* karena tidak menutupi pengalaman buruk, tidak menemukan hikmah, mudah marah ketika berdiskusi soal banjir, serta tidak memiliki harapan untuk kedepannya.
Problem Focused Coping	Dalam kategori *Problem focused coping* informan tidak menggunakan metode *planning* dan *active coping,* dikarenakan informan mengaku tidak memiliki rencana karena menilai banjir adalah sesuatu yang tidak bisa diantisipasi, serta tidak memiliki tindakan langsung dalam mengantisipasi banjir.	Dalam kategori *Problem focused coping* informan tidak menggunakan metode *planning, exercising restraint coping,* dan *suppression of competing activities* karena tidak memiliki rencana, tidak menunggu waktu yang tepat untuk bertindak, dan tidak fokus mengurus masalah.	Dalam kategori *Problem focused coping* informan tidak menggunakan metode *exercising restraint coping,* dan *suppression of competing activities* karena tidak menunggu waktu yang tepat untuk bertindak, dan tidak fokus mengurus masalah.
Seeking Social Support	Pada kategori *seeking social support* informan tidak melakukan bentuk koping berupa *help and guidance, affirmation of worth* dan *tangible aid* diketahui karena informan Bila ingin mencari informasi banjir, informan memilih menunggu undangan dan arahan dari desa serta informan tidak berusaha mencari bantuan sendiri dan hanya menunggu bantuan dari pemerintah desa	Pada kategori *seeking social support* informan tidak melakukan bentuk koping berupa *seeking social support for emotional reasons* dan a*ffirmation of worth* karena tidak mencari dukungan sosial, dan tidak mencari penegasan nilai dari orang lain.	Pada kategori *seeking social support* informan tidak menggunakan metode *help and guidance* dan *tangible aid* karena informan tidak mencari arahan dari pihak lain yang lebih berpengalaman serta tidak mencari bantuan materi dari orang lain.

Diketahui pula ketiga informan tidak ada yang fokus mengatasi banjir, hanya saja informan II dan III telah beberapa kali melakukan tindak penanggulangan, sedangkan informan I lebih memilih bertindak ketika terjadi bencana. Terbukti dengan hanya

informan I yang merasa perlu menunggu waktu yang tepat untuk mengatasi banjir, sedangkan informan II dan III tidak. Meski demikian, hanya informan I yang tidak berupaya menghindar dari masalah, sedangkan informan II dan III beberapa kali mencoba menghindar guna mengurangi ketegangan. Selanjutnya, diketahui informan I dan II tidak mencari penegasan nilai dari orang lain, sedangkan informan III mencari penegasan nilai dari istrinya. Selain itu, diketahui pula hanya informan II yang mencari arahan dan bantuan materi dari orang/pihak lain sedangkan informan I dan III tidak. Informan I cenderung menunggu bantuan datang sedangkan informan III cenderung menjaga kredibilitasnya sebagai kepala dusun.

Dari kategori *emotion focused forms of coping*, diketahui ketiga informan tidak mampu mengambil hal positif dari bencana banjir yang mengakibatkan terjadinya stres. Stres adalah reaksi setelah penilaian diberikan dan umumnya secara negatif (Hasan, 2008). Menurut Richard *et al.* (Fadhillah, 2022) berpikir positif dalam menghadapi masalah akan membantu individu menyelesaikan masalah secara efektif. Ketiga informan menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Informan I dan II mengalami gangguan tidur dan cenderung gelisah ketika terjadi hujan, terutama bila berlangsung lama. Efek psikologis pasca bencana yang paling umum terjadi yakni peningkatan tingkat stres, gangguan tidur, ketergantungan pada alkohol dan obat-obatan serta depresi (Makwana, 2019). Disebutkan pula bahwa seorang penyintas seringkali mengalami peningkatan kecemasan, kesulitan tidur, mimpi buruk dan perasaan was-was akan bencana yang mungkin akan terjadi (Gauchan *et al.*, 2017). Ketiga informan pada dasarnya tidak berupaya menyangkal kejadian buruk yang telah dialami. Penyangkalan atau *denial,* yaitu tidak mau mengakui atau menolak, serta mempersepsi kejadian pada realitas tertentu (Gross, 2013). Hanya saja ketiga informan memilih memendam masalah daripada bercerita dengan orang lain. Pada artikel Mental Health America (2017) bicara kejadian buruk dengan orang lain memicu perasaan lega. Represi menjadikan individu tidak sehat dan menimbulkan perilaku merugi, sekaligus masalah emosional (Wade & Tavris, 2007). Selain itu, Informan I juga mengaku tidak menerima kesulitan ekonomi yang dihadapi. Seperti yang diungkap Hidayati & Inayah (2012) yang mengatakan bahwa bencana menyebabkan terjadinya kesulitan memenuhi kebutuhan pangan. Informan II dan III tidak memiliki harapan lagi kedepannya karena tidak tahu lagi apa yang harus dilakukan. Hackbarth *et al.* (2012) menyatakan bahwa bencana dapat membuat korban dalam keadaan putus asa dan syok. Korban bencana yang tidak mampu mengatasi masalah punya kecenderungan mengalami putus asa, gampang stres, serta tidak memiliki harapan dan keyakinan untuk bangkit di kehidupan mendatang (Eka, 2014).

Pada kategori *problem-focused coping,* diketahui informan I dan II tidak melakukan upaya pencegahan karena tidak memiliki perencanaan matang dalam menghadapi banjir. Katerine dan Drconnar (2016) mengemukakan bahwa perencanaan pada hal buruk berpengaruh pada sikap seseorang dalam menghadapi bencana. Terutama pada informan I yang tidak melakukan tindakan langsung untuk mengatasi banjir padahal tindakan langsung adalah hal penting dalam mengurangi stres. Bentuk paling jelas dari *problem-focused coping* adalah adanya tindakan langsung yang berorientasi pada penyelesaian masalah (Lazarus & Folkman, 2006). Perilaku menunggu waktu yang tepat pada informan I dikaitkan sebagai perilaku menunda pekerjaan. Salah satu faktor menunda pekerjaan yakni adanya ketakutan menghadapi kegagalan (Mulyana, 2018). Umumnya perilaku menunda dapat diartikan sebagai bentuk menghindari stres (Muhbar & Rochmawati, 2017). Namun di lain sisi perilaku menunda dapat memunculkan perasaan tidak nyaman karena menilai pekerjaannya tidak kunjung selesai (Hidayah & Atmoko, 2014).

Kategori ketiga yang dianalisa penulis adalah *seeking social support.* Informan II tidak

menggunakan bentuk koping *seeking social support for emotional reasons* karena menilai akan menambah masalah bila harus bercerita dengan keluarga. dalam artikel yang berjudul *Recovering Emotionally from Disaster,* koping yang wajib dikerjakan korban bencana adalah meminta *social support* dan mengkomunikasikan pengalaman mereka (American Psychological Associatio, 2009). Kondisi lain pada informan I dan III yang tidak mencari arahan dari orang yang lebih berpengetahuan dan berpengalaman. dalam keadaan tertekan, seseorang akan merasa lebih baik jika mendapat dukungan dan nasihat (Suryaningsih *et al.*, 2016). Menurut Cohen (Abdullah *et al*., 2015) salah satu peranan sosial adalah adanya penyebaran informasi yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah. Diketahui pula informan I dan III tidak berupaya mencari bantuan secara materi dari orang/pihak lain padahal nyatanya bantuan secara materi adalah faktor penting dalam upaya pemulihan dampak buruk bencana. Sejalan dengan pendapat Folkman dan Lazarus (Fadhillah, 2022), Uang memfasilitasi individu untuk melakukan coping yang lebih baik.

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan keterkaitan teoiritis, menunjukkan bahwa para informan mengalami stres dan kecemasan pasca-bencana, yang sejalan dengan temuan Makwana (2019) bahwa bencana alam berdampak pada kesehatan mental individu, termasuk peningkatan stres, gangguan tidur, serta kecenderungan kecemasan yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa individu menggunakan strategi *emotion-focused coping* dan problem-focused coping dalam menghadapi situasi stresor. Namun, pada penelitian ini ditemukan bahwa informan cenderung lebih banyak menggunakan *emotion-focused coping*, seperti *repression* dan *acceptance*, dibandingkan *problem-focused coping* yang lebih proaktif. Informan dalam penelitian ini tidak secara aktif merancang strategi penanganan bencana, yang sejalan dengan temuan Katerine dan Drconnar (2016) bahwa banyak korban bencana tidak memiliki kesiapan menghadapi bencana karena kurangnya edukasi dan perencanaan mitigasi. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar informan tidak secara aktif mencari dukungan sosial untuk mengurangi stres mereka, yang bertentangan dengan teori *social support theory* dari Cohen dan Wills (1985), yang menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan resiliensi korban bencana. Abdullah *et al.* (2015) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima korban bencana, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Oleh karena itu, intervensi berbasis dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan ketahanan psikologis para korban banjir di Wonosoco.

Temuan lain terkait kebaruan penelitian, berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak meneliti strategi koping korban bencana di wilayah perkotaan (Eka, 2014; Wahyudi *et al.,* 2020), penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang dinamika koping korban banjir bandang di daerah pedesaan dengan akses terbatas terhadap sumber daya. Selain perbedaaan lokasi penelitian yang berfokus di pedesaan, penelitian ini menemukan bahwa meskipun dukungan sosial diakui sebagai faktor penting dalam mengatasi stres, informan lebih memilih untuk memendam masalahnya dibandingkan mencari bantuan secara aktif. Ini menambah wawasan baru dalam konteks psikologi sosial bahwa faktor budaya dan stigma sosial dalam komunitas pedesaan dapat menjadi penghambat dalam mencari dukungan sosial (Suryaningsih et al., 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat temuan koping stres yang dilakukan Oleh ketiga informan berdasarkan kategori koping stres berupa *Emotion focused coping*, ketiga informan melakukan mekanisme koping dengan bentuk *repression* yakni berupa penekanan kesadaran dari konflik atau ancaman yang menyakitkan, selain *repression*, informan

2 dan 3 melakukan *acceptance* yakni menerima kejadian yang dialami sebagai jalan hidupnya dan *escape avoidance* berarti individu berusaha untuk menghindari masalah yang dialami. yang memunculkan koping *wishful thinking* hanya informan 1. Pada kategori *Problem focused coping*. Ketiga informan melakukan mekanisme koping dengan bentuk *assertive confrontation* yakni menunggu waktu yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Selain *assertive confrontation,* informan 1 menggunakan *exercising restraint coping* adalah usaha yang dilakukan individu dengan cara menunggu saat yang tepat untuk proses penyelesaian masalah. Sedangkan *active coping* yakni melakukan langkah nyata untuk menyelesaikan masalah muncul pada informan 2 dan 3. Pada kategori *sosial seeking support*, masing masing informan memiliki bentuk yang berbeda, pada informan 1 dan 3 menggunakan koping stres dengan bentuk *seeking social support for emotional reasons* yakni mencari dukungan sosial yang digunakan oleh individu sebagai kekuatan untuk bertahan menghadapi masalah. Pada informan 3 juga memunculkan bentuk *affirmation of wort* yakni dengan cara mencari penegasan dari orang lain mengenai nilai atau manfaat yang bisa diambil dari apa yang telah dialami. Tetapi pada informan 2 menggunakan bentuk *help guidance* yakni mencoba untuk mencari bantuan dan arahan dari orang lain yang mungkin lebih berpengalaman dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi oleh individu dan *tangible aid* yakni mencari dukungan nyata dari orang lain berupa materi seperti mendapatkan uang atau barang. Ketiga informan menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan dalam menghadapi banjir bandang di Desa Wonosoco cenderung bersifat pasif, dengan dominasi mekanisme *repression* dan *acceptance*, minimnya *active coping* serta dukungan sosial yang terbatas, sehingga diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan kesiapsiagaan, adaptasi, dan dukungan psikososial bagi korban bencana.

Saran bagi informan dan penelitian selanjutnya. Bagi informan, agar dapat beradaptasi dengan kondisi yang ada dengan menerima kondisi, menerapkan koping aktif seperti mengikuti pelatihan kesiapsiagaan bencana atau bergabung dalam komunitas tanggap bencana, warga Desa Wonosoco membuat perencaan dan kesiapsiagaan bencana untuk meningkatkan kesiapsiagaan, misalnya dengan membuat rencana darurat, jalur evakuasi yang lebih jelas, serta memastikan akses terhadap bantuan. Bagi penelitian selanjutnya, dapat menjadi literasi awal dan lebih banyak lagi informan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S., Sipon, S., Nazli, N. N. N. N., & Puwasa, N. H. (2015). The Relationship between Stress and Social Support Among Flood Victims. *Procedia-Socialand Behavioral Sciences, 192, 59–64.*

Abrianto, H., Hidayati, F., & Agung, Y. R. (2018). Terapi Menulis Pengalaman Emosional Dalam Penurunan Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 3(2), 93-101. doi: https://doi.org/10.24176/perseptual.v3i2.2917.

Aji, D. U. (2021, November 29). *Banjir bandang terjang wonosoco kudus, rumah warga ambruk.* DetikNews. https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-5832746/banjir-bandang-terjang-wonosoco-kudus-1-rumah-warga-ambruk

Amri, A. B. (2014, Januari 23). *Banjir Dan Longsor Di Kudus Menelan Korban Jiwa.* Kontan. https://nasional.kontan.co.id/news/banjir-longsor-di-kudus-menelan-korban-jiwa

American Psychological Association. (2009). *Recovery Emotionally From Disaster*. apa.org. https://www.apa.org/topics/disasters-response/recovering

Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2007). *Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana*. Jakarta: BNPB

Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2008). *Sejarah BNPB*. Republik Indonesia https://www.bnpb.go.id/sejarah-bnpb

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Gauchan, D., Joshi, B. K., & Ghimire, K. (2017). Impact of 2015 earthquake on economy, agriculture and agrobiodiversity in Nepal. Rebuilding Local Seed System of Native Crops in Earthquake Affected Areas in Nepal. *Proceedings of National Sharingshop.*

Eka, S. (2014). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Simtom Postraumate Stress Disorder (PTSD) Pada Narapidana Wanita Bandung. Jurnal Ilmiah Psikologi Inquiry, 6(1), 58-66

Fadhillah, R. (2022). Strategi Coping Penyintas Bencana Alam (Studi Kasus Pada Dua Orang Penyintas Tsunami Aceh 2004 Yang Kehilangan Keluarga Inti) (*Doctoral Dissertation*, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Farchatun & Indriyani A. (2015, Maret) Implementasi model pembelajaran *Direct Instruction* (pengajaran langsung) Materi teknik kepramukaan Kesiapsiagaan bencana banjir di madrasah aliyah Nahdlatul Muslimin Undaan Kudus. *Jurnal Edu Geography, 3 (5) (2015).*

Geoportal data bencana indonesia. (2022) *Kejadian bencana per provinsi tahun 2022*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana https://gis.bnpb.go.id/

Gross, R. (2013). *Psychology The Science of Mind and Behaviour* (Edisi Keenam): Pustaka Pelajar

Hasan, A.B.P. (2008) *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*: Rajawali Pers

Hawari, D. (2001). *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hazami, A. (2019, Desember 09). *Banjir bandang Landa Pemukiman di Kudus saat air sudah surut.* DetikNews. https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4816377/banjir-bandang-landa-permukiman-di-kudus-saat-ini-air-sudah-surut

Hackbarth M, Pavkov T, Wetchler J, Flannery M. (2012) Bencana Alam: Penilaian Ketahanan Keluarga Setelah Badai Katrina. *Jurnal Terapi Perkawinan dan Keluarga,* 38 (2), 340–51.

Hidayah. N., & Atmoko. A., (2014). *Landasan Sosial Budaya Dan Psikologi Pendidikan*: Penerbit Gunung Samudera.

Hidayati, D. & Inayah, H. (2012) Pengelolaan bencana berbasis gender : Pembelajaran dari gempa bantul 2006. *Pusat Peneliti Kependudukan LIPI*. ISBN: 978-979-078-443-7

Katerine, K., & Drconnar, J. (2016). *Preparing for Disaster: Preparedness in a Flood and Cyclone Prone Community.* Australian Journal of Emergency Management, 31(2), 25-32.

Khasan, M., & Widjanarko, M. (2011). Perilaku Coping Masyarakat Menghadapi Banjir. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 246626.

Lathif, A. N (2017, Januari 22). *Korban Banjir Bandang Kudus Ditemukan Meninggal.* Antara News. https://www.antaranews.com/berita/608210/korban-banjir-bandang-kudus-ditemukan-meninggal#mobile-src

Lazarus, R.S. & Folkman (2006) *Stress & Emotion: A New Synthesis.* Springer Publishing Compani, Inc

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer Publishing Company.

Makwana, M. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *J Family Med Prim Care*. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_893_19

Mamik (2015). *Metode Kualitatif*. Zifatama Publisher.

Mappiare, A.T. (2006). *Kamus Istilah Konseling.* Raja Grafindo Persada.

Mashudi, Farid. (2014). *Psikologi Konseling*. IRCiSoD

Mental Health America. (2017). Coping With The Stress Of Natural Disasters. https://www.mentalhealthamerica.net/conditions/coping-stress-natural-disasters

Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. PT Remaja Rosdakarya.

Muhbar, F & Rohmawati, D. H. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan beban kerja guru di sekolah luar biasa. *Jurnal Keperawatan jiwa (JKJ)* : Persatuan Perawat Nasional Indonesia Vol 5 no. 2

Mulyana, S., (2018) "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8 no. 1, 2018.

Passer, M. W., & Smith, R. E. (2008). *Psychology: The Science of Mind and Behavior.* McGraw-Hill.

Rochmawati, F. M. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 82-86.

Seniarwan, S., Baskoro, D. T., & Gandasasmita, K. (2013). Model Spasial Genangan Banjir: Studi Kasus Wilayah Sungai Mangottong, Kabupaten Sinjai, Provinsi Sulawesi Selatan. *Majalah Ilmiah Globe*, *15*(1).

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan Kombinasi (Mixed Methods). ALFABETA.

Suryaningsih, F., Suci M. K., Nugraha A. K. (2016). Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Stres Pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya.* 4(4), 300-310

Wade, C & Tavris, C. (2007). *Psikologi (Edisi Kesembilan).* Erlangga

Wahyudi, W., Budijanto, B., & Ruja, I. N. (2020). Bentuk Coping dan Pemahaman Masyarakat Dalam Menanggulangi Risiko Bencana. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, *5*(3), 380-386.